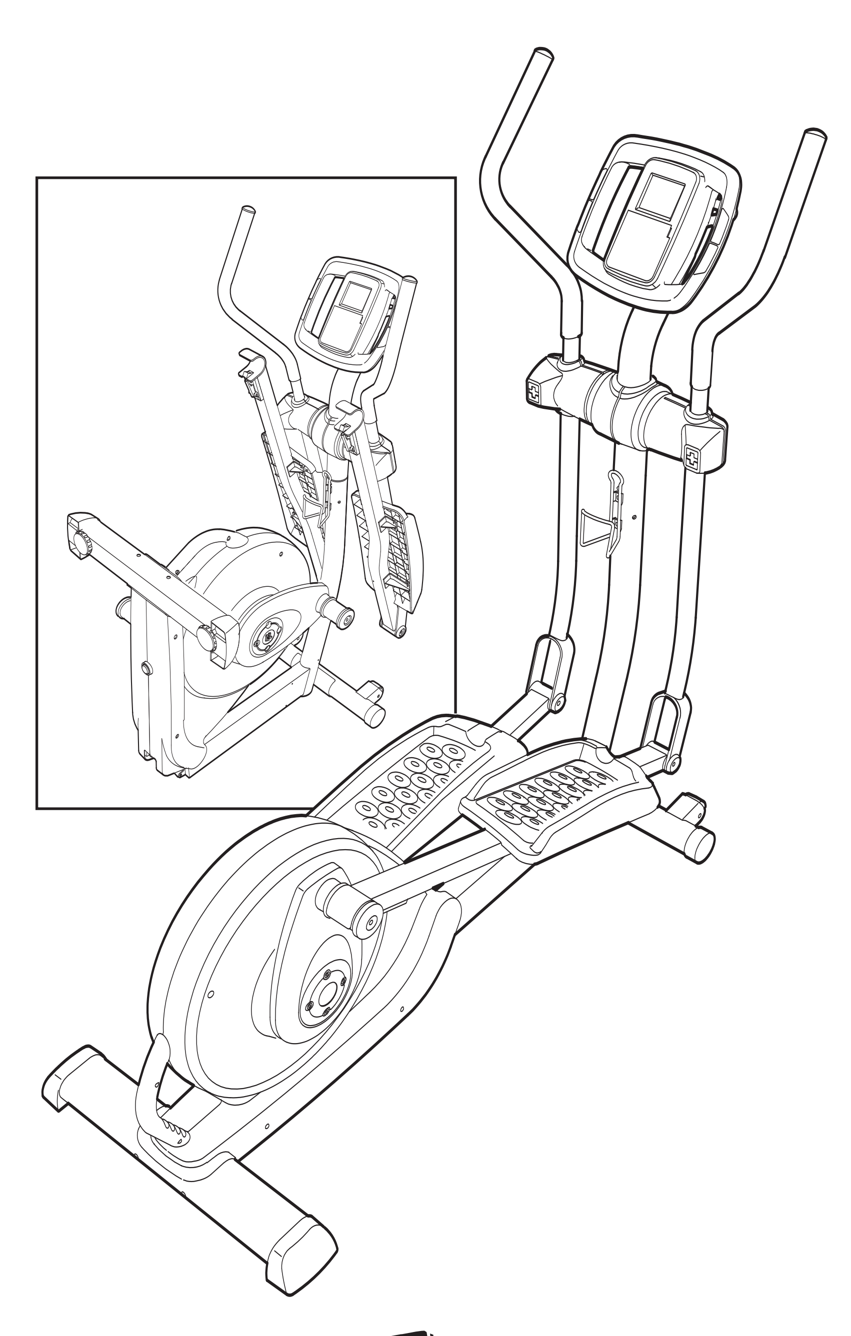


Modell-Nr. PFEVEL4986.0
Serien-Nr. ________________

Aufkleber mit Serien-Nr.

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

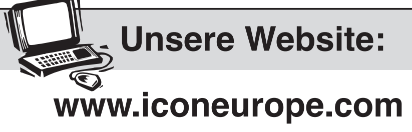
Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:
www.iconeurope.com



INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Ellipsentrainer in Benutzung nehmen.

1. Lesen Sie vor Benutzung des Ellipsentrainers die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf dem Ellipsentrainer. Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.

2. Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

3. Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

4. Benutzen Sie das Ellipsentrainer nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um den Ellipsentrainer herum ausreichend Platz zur Montage bzw. Demontage und zur Benutzung des Ellipsentrainers vorhanden ist.

5. Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden.

6. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.

7. Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 113 kg Körpergewicht benutzt werden.

8. Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.

9. Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen oder während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren immer am Handgriff-Pulssensor oder an den Haltestangen fest.

10. Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.

11. Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.

12. Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie trainieren, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.

13. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.

14. Die Warnungsaufkleber, die auf Seite 4 abgebildet sind, wurden schon auf Englisch am Ellipsentrainer angebracht. Nehmen Sie die deutschen Aufkleber und kleben Sie sie über die englischen Aufkleber. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung) an. Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle.

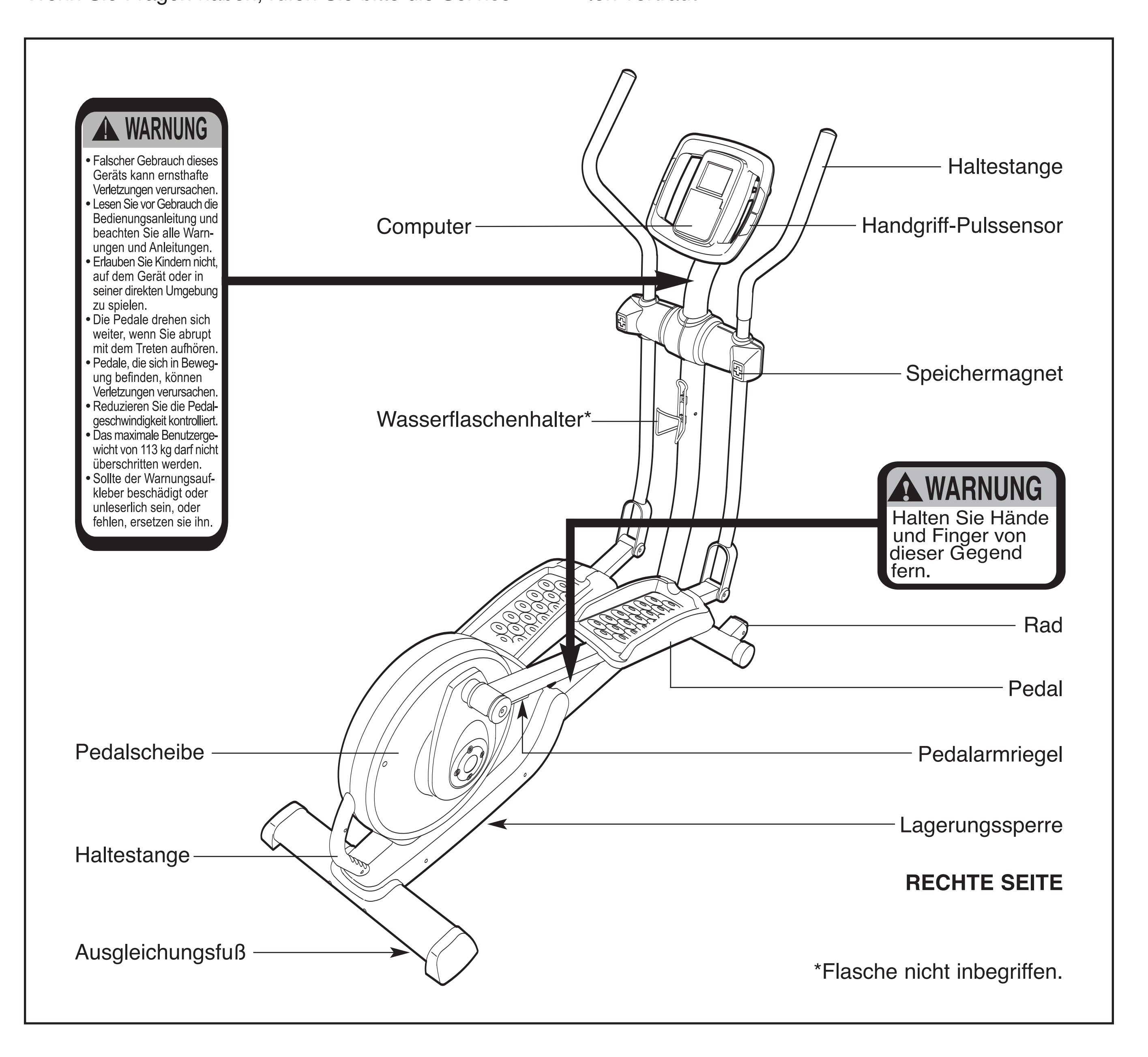
⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder jedem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für Personen über 35 Jahre und für all diejenigen, die Gesundheitsprobleme gehabt haben oder haben. Bitte lesen Sie alle Instruktionen durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. ICON übernimmt keinerlei Haftung für Personen oder Sachschäden.

BEVOR SIE ANFANGEN

Wir möchten uns für Ihre Entscheidung zum Kauf des revolutionären, Ellipsentrainers PROFORM® 690 HR herzlich bedanken. Der Ellipsentrainer 690 HR bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zuhause effektiver und angenehmer machen sollen—und wenn Sie nicht trainieren, kann der einzigartige Ellipsentrainer 690 HR einfach zusammengeklappt und verstaut werden.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihren Ellipsentrainer in Verwendung nehmen. Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist PFEVEL4986.0. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Ellipsentrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

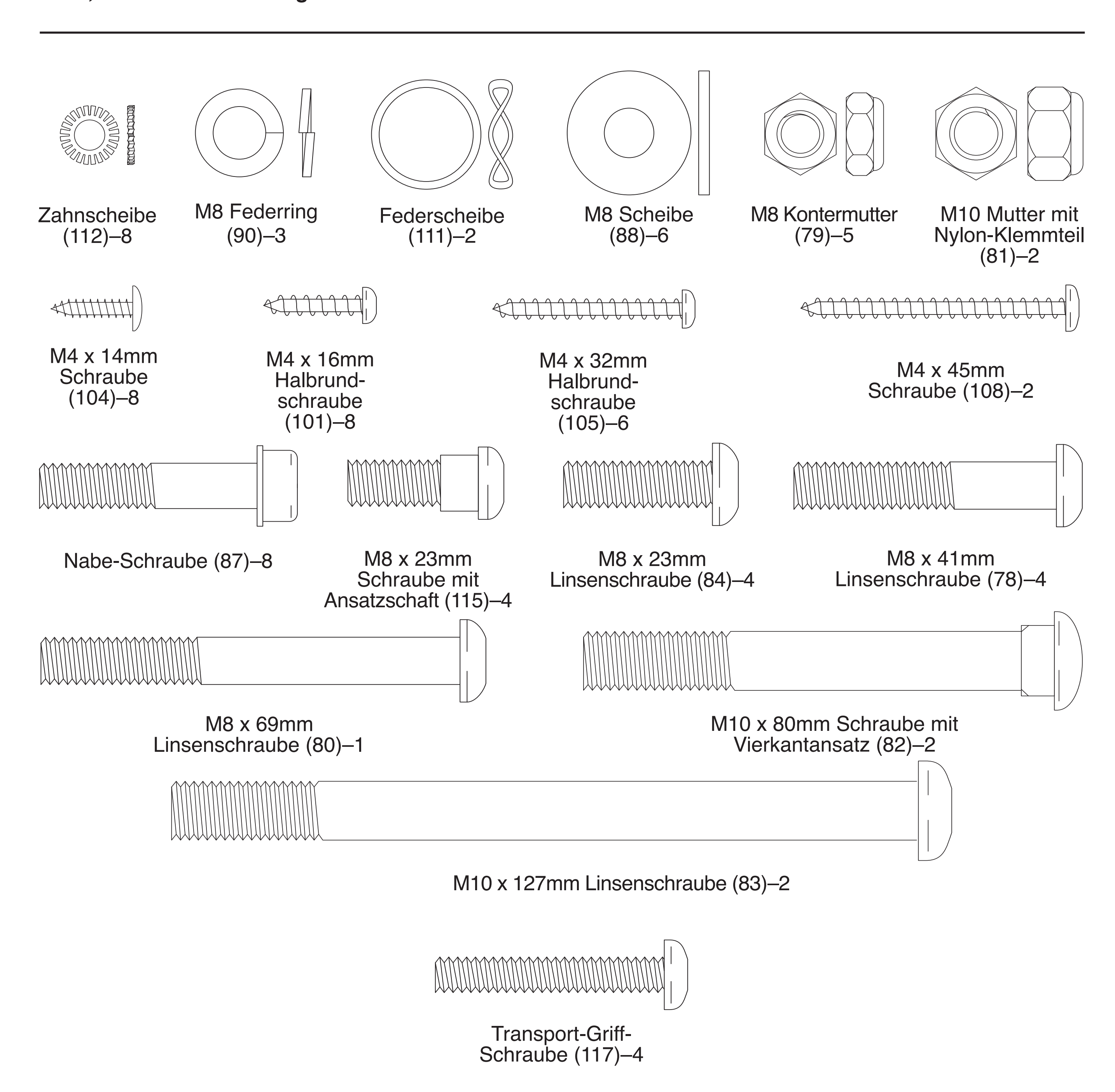
Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

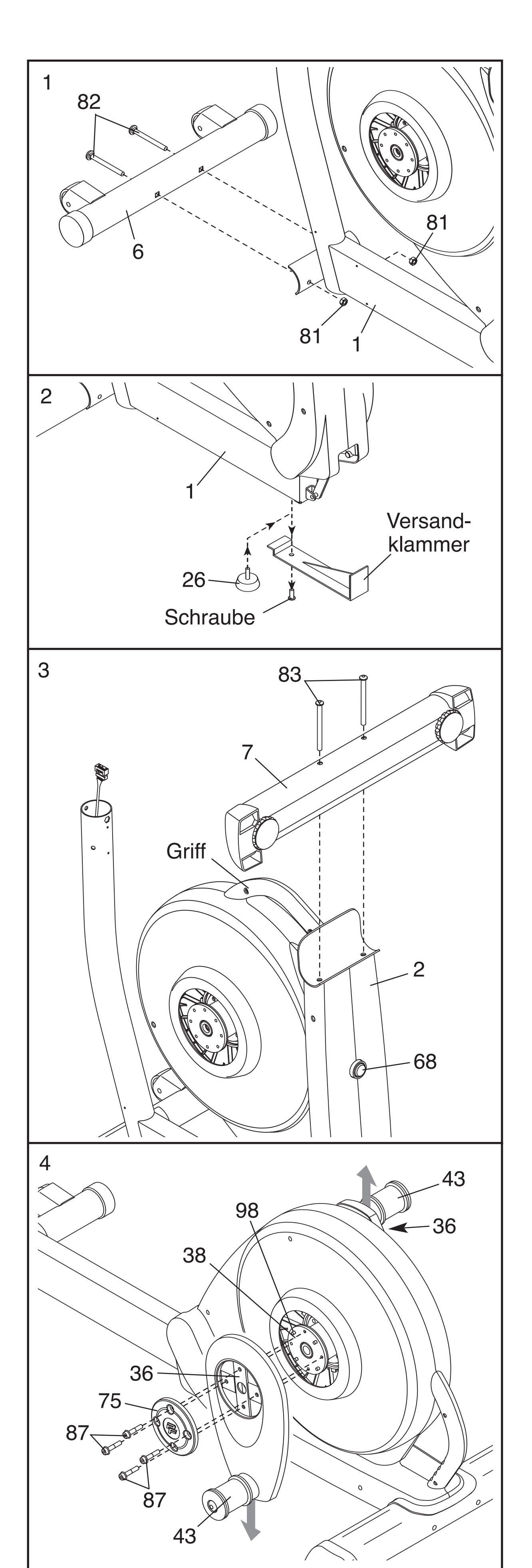
Für die Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. **Für die Montage braucht man zwei verstellbare Schraubenschlüssel , einen Kreuzschraubenzieher , und einen Gummihammer .**

Verwenden Sie beim Zusammenbau zur Identifizierung der kleinen Teile die nachstehenden Zeichnungen. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der TEILELISTE auf Seite 20 und 21. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Stückzahl, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Einige kleine Teile sind eventuell schon für den Transport angebracht. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach, ob es schon befestigt ist.**



1. **Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie die Information auf Seite 5, bevor Sie mit der Montage des Ellipsentrainers beginnen.**

Bringen Sie die vordere Stützstange (6) mit zwei M10 x 80mm Schraube mit Vierkantansatz (82) und zwei M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (81) an, während eine weitere Person die Basis (1) anhebt.



2. Entfernen Sie die markierte Schraube und die Versandklammer von der Basis (1). Werfen Sie die Schraube und die Versandklammer weg.

   Dann schrauben Sie den Basisfuß (26) so weit wie möglich in die Basis (1).

3. Bringen Sie die hintere Stützstange (7) mit zwei M10 x 127mm Linsenschrauben (83) am Rahmen (2) an.

   Halten Sie nun den Griff am Rahmen (2) und drücken Sie den Sperrknopf (68) nieder. Geben Sie dann den Rahmen in eine tiefere Position, sodass die hintere Stützstange (7) am Boden aufliegt.

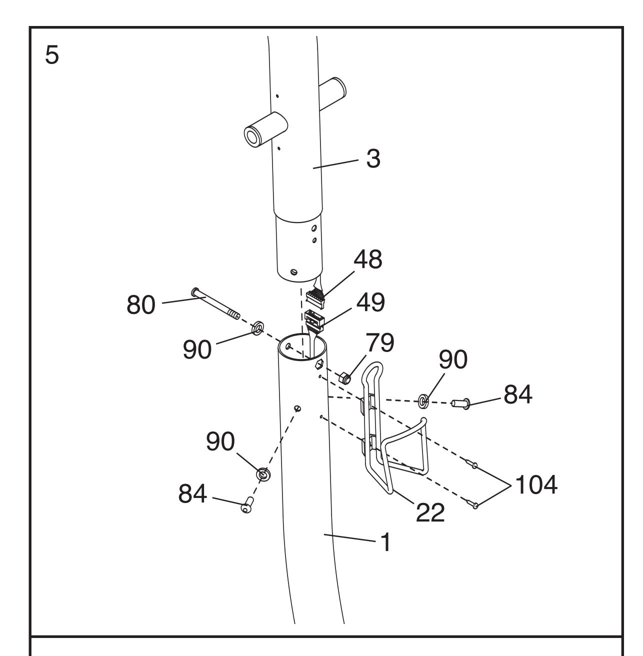
4. Halten Sie eine Nabe-Abdeckung (75) und einen Kurbel-Arm (36) an die linke KurbelNabe (38). Richten Sie die Löcher in der Nabe-Abdeckung und die freien Löcher der linken Kurbel-Arm aneinander aus. Dann stecken Sie vier Nabe-Schrauben (87) in die Nabe-Abdeckung und den Kurbel-Arm und schrauben Sie die Nabe-Schrauben mit der Hand an der linken KurbelNabe an. Ziehen Sie zuerst eine der Nabe-Schrauben fest an und dann die von ihr am weitesten entfernte Nabe-Schraube. Danach ziehen Sie die übrigen beiden Nabe-Schrauben fest an.

   Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers; **achten Sie darauf, dass die Kurbel-Arme (36) so ausgerichtet sind, dass sich die Hülsen der Kurbel-Buchsen (43) in der angezeigten Position befinden. Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Rollen-Schrauben (98).**

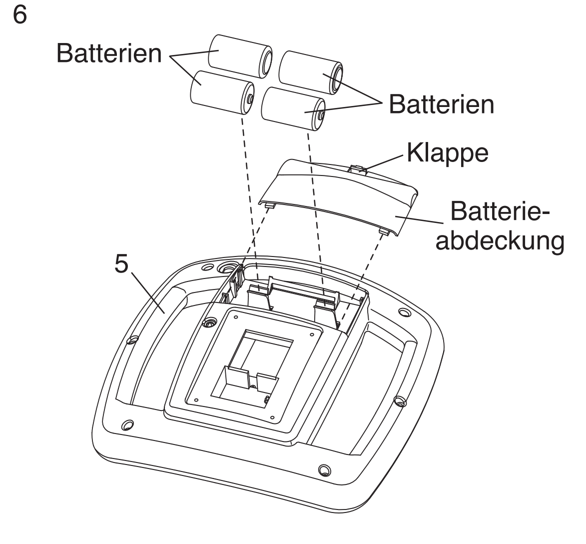
5. Während eine andere Person den Pfosten (3), in der angezeigten Position hält, verbinden Sie den oberen Kablebaum (48) mit dem unteren Kabelbaum (49). **Ziehen Sie vorsichtig am oberen Ende des oberen Drahthalter um Schlaffheit zu vermeiden,** und stecken Sie den Pfosten in die Basis (1). Bringen Sie den Pfosten mit einer M8 x 69mm Linsenschraube (80), einem M8 Federring (90) und einer M8 Kontermutter (79) an. **Ziehen Sie die Linsenschraube noch nicht fest; achten Sie darauf, dass die Kontermutter im sechseckigen Loch der Basis steckt.**

   Dann schrauben Sie mit der Hand zwei M8 x 23mm Linsenschraube (84) mit M8 Federringen (90) in die Basis (1). **Ziehen Sie die Schlossschrauben noch nicht an.**

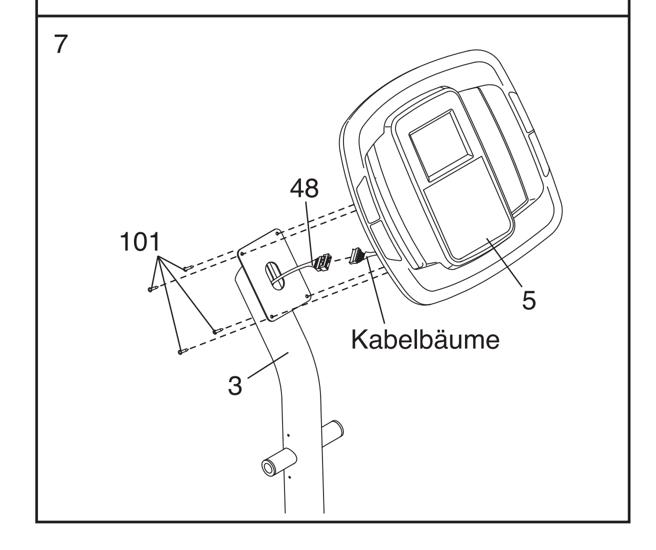
   Bringen Sie den Wasserflaschenhalter (22) mit zwei M4 x 14mm Schrauben (104) an der Basis (1) an.



6. Der Computer (5) braucht vier 1,5V (D) Batterien; alkalische Batterien sind empfohlen. Drücken Sie auf die Klappe des Batteriedeckels und entfernen Sie ihn. Dann legen Sie vier Batterien ins Batteriefach ein. **Achten Sie darauf, dass die Batterien zeichnungsgemäß im Batteriengehäuse ausgerichtet sind.** Schließen Sie wieder die Batteriendeckung.



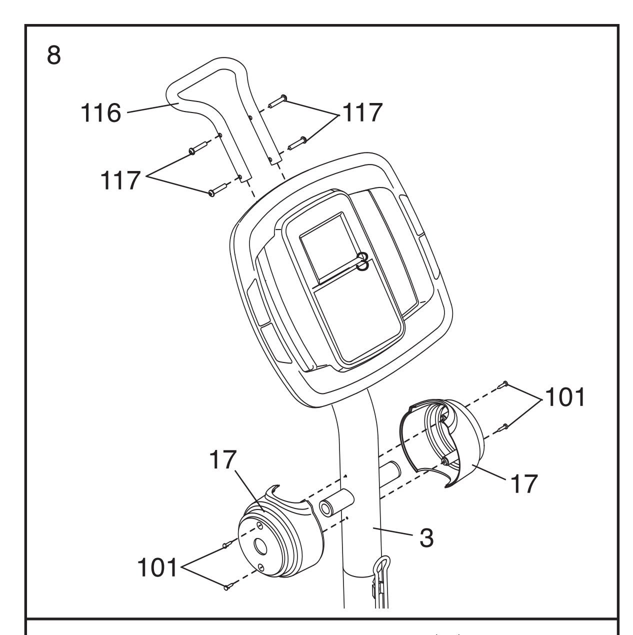
7. Lassen Sie eine zweite Person den Computer (5) an den Pfosten (3) halten, verbinden Sie den Kabelbaum des Computers mit dem oberen Kabelbaum (48). Führen Sie den zusätzlichen Drahthalter in den Pfosten ein. Dann bringen Sie den Computer mit vier M4 x 16mm Halbrundschraube (101) am Pfosten an. **Achten Sie darauf, dass Sie die Drahthalter nicht einklemmen.**



8. Befestigen Sie den Transport-Griff (116) mit vier Transport-Griff-Schrauben (117) am Pfosten (3). Achten Sie darauf, dass der Transport-Griff so ausgerichtet ist, wie angedeutet.

   Richten Sie eine der Abdeckung des Pfostens (17) so aus, wie abgebildet und halten Sie sie gegen den Pfosten (3). Befestigen Sie die Abdeckung des Pfostens mit zwei M4 x 16mm Halbrundschrauben (101).

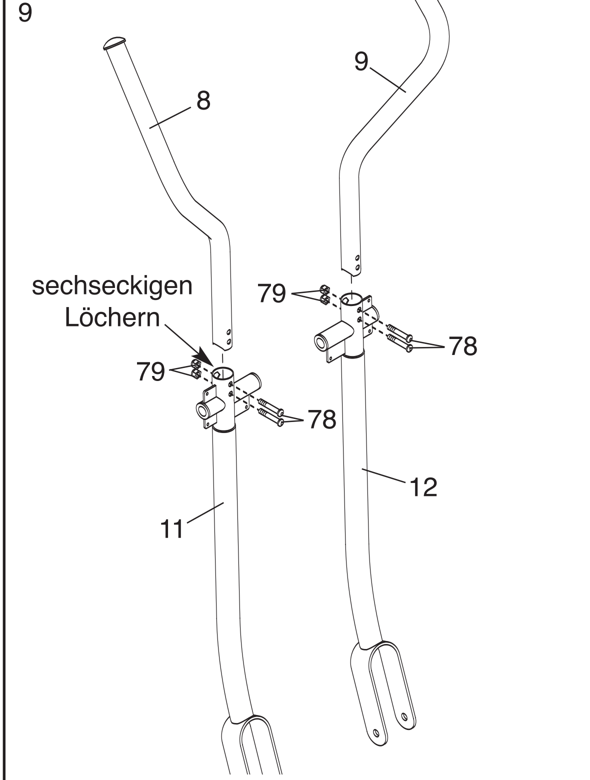
   Befestigen Sie die andere Abdeckung des Pfostens (17) auf die gleiche Weise.



9. Suchen Sie die linke Haltestange (8) und den linken Oberkörper-Arm (11). Sie sind mit Aufklebern markiert.

   Richten Sie die linke Haltestange (8) und den linken Oberkörper-Arm (11) aus wie abgebildet. Stecken Sie die linke Haltestange in den linken Oberkörper-Arm. Montieren Sie die linke Haltestange mit zwei M8 x 41mm Linsenschrauben (78) und zwei M8 Kontermuttern (79). **Achten Sie darauf, dass die Kontermuttern in den sechseckigen Löchern des linken Oberkörper-Arms stecken.**

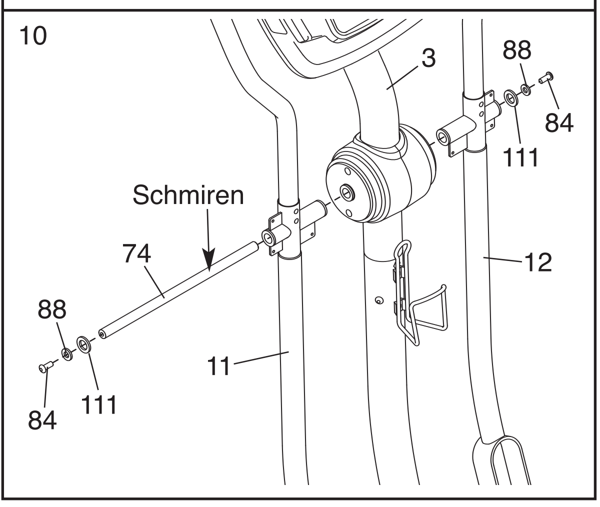
   Bringen Sie die rechte Haltestange (9) auf dieselbe Art und Weise am rechten Oberkörper-Arm (12) an.



10. Stecken Sie die Dreh-Achse (74) in den Pfosten (3) und zentrieren Sie sie. Schmieren Sie eine großzügige Menge des mitgelieferten Schmierfetts auf die Dreh-Achse.

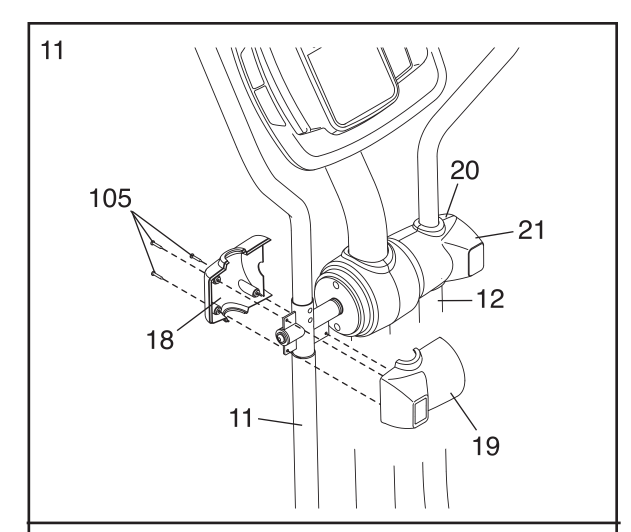
    Richten Sie den linken Oberkörper-Arm (11) aus wie gezeigt und schieben Sie ihn auf das linke Ende der Dreh-Achse (74). Schieben Sie den rechten Oberkörper-Arm (12) auf das rechte Ende der Dreh-Achse.

    Ziehen Sie eine M8 x 23mm Linsenschraube (84) mit einer M8 Scheibe (88) und einer Federscheibe (111) an jedem Ende der Dreh-Achse (74) fest. **Achten Sie darauf, dass sich die Federscheiben an den Enden der Dreh-Achse befinden.**



11. Halten Sie die linke, vordere Haltestange-Abdeckung (18) und die linke hintere Haltestange-Abdeckung (19) um den linken Oberkörper-Arm (11). Bringen Sie die Abdeckungen mit drei M4 x 32mm Halbrundschraube (105) an.

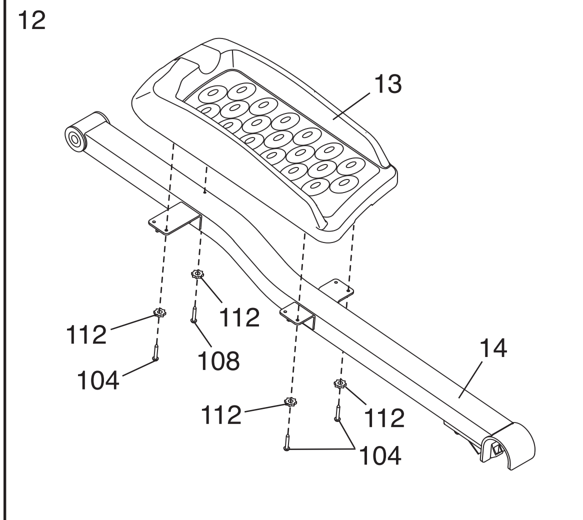
Bringen Sie die rechte, vordere Haltestange-Abdeckung (20) und die rechte hintere Haltestange-Abdeckung (21) auf dieselbe Art und Weise am rechten, Oberkörper-Arm (12) an.



12. Suchen Sie das linke Pedal (13) und die linke Pedalschiene (14). Sie sind mit Aufklebern markiert.

Bringen Sie das linke Pedal (13) mit einer M4 x 45mm Schraube (108), drei M4 x 14mm Schrauben (104) und vier Zahnscheiben (112) an der linken Pedalschiene (14) an.

Bringen Sie das rechte Pedal (nicht abgebildet) auf dieselbe Art und Weise an der rechten Pedalschiene (nicht abgebildet) an.

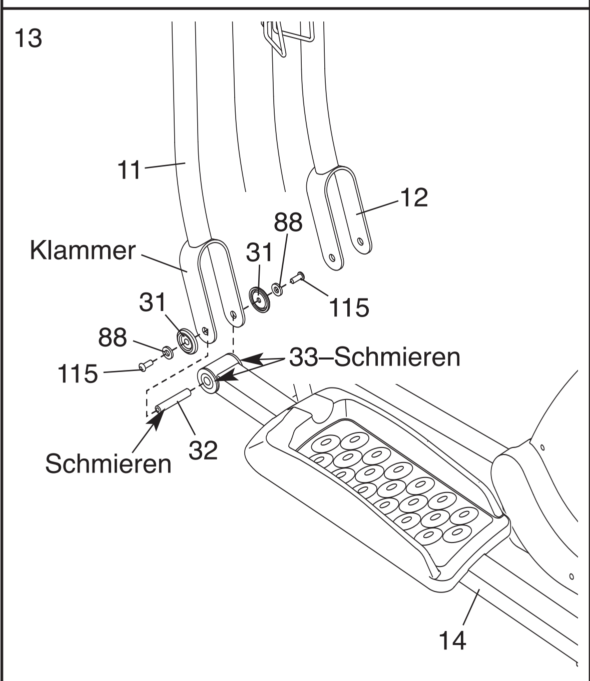


13. Geben Sie eine dünne Schicht Schmierfett auf eine Achse der Pedalschiene (32) und auf die zwei Buchsen der Pedalschiene (33), die sich an der linken Pedalschiene (14) befinden.

Schieben Sie jetzt eine M8 Scheibe (88) und eine Abdeckung der Pedalschiene (31) auf eine M8 x 23mm Schraube mit Ansatzschaft (115) und ziehen Sie von Hand die Schraube an der Achse der Pedalschiene (32) fest.

Whährend eine zweite Person das vordere Ende der linken Pedalschiene (14) innerhalb der Klammer des linken Oberkörper-Arms (11) festhält, schieben Sie die Achse der Pedalschiene (32) durch den linken Oberkörper-Arm und die linke Pedalschiene. Schieben Sie dann eine M8 Scheibe (88) und eine Abdeckung der Pedalschiene (31) auf eine andere M8 x 23mm Schraube mit Ansatzschaft (115) und ziehen Sie von Hand die Schraube an der Pedalschienen-Achse fest. Ziehen Sie nun beide Schrauben mit Ansatzschaft richtig fest.

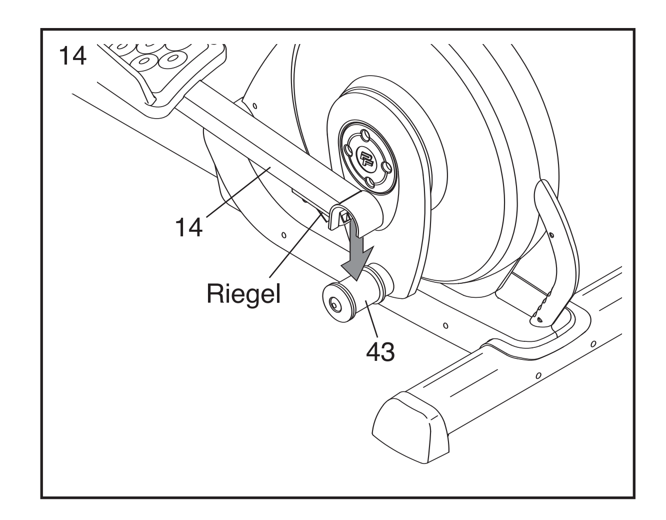
Wiederholen Sie diesen Schritt, um die rechte Pedalschiene (nicht abgebildet) am rechten Oberkörper-Arm (12) zu befestigen.



14. Heben Sie den Riegel auf der Unterseite der linken Pedalschiene (14) und stecken Sie die linke Pedalschiene auf die linke Hülse der Kurbel-Buchse (43). Lassen Sie den Hebel los und achten Sie darauf, dass die linke Pedalschiene sicher mit der Hülse der Kurbelbuchse verbunden ist.

    Verbinden Sie die rechte Pedalschiene (nicht abgebildet) genauso.

    Siehe Schritt 5. Ziehen Sie sowohl die M8 x 69mm Linsenschrauben (80), als auch die beiden M8 x 23mm Linsenschrauben (84) fest.

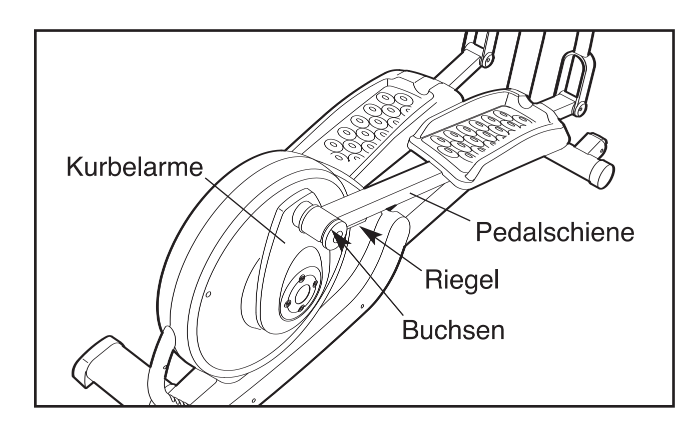


15. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Legen Sie eine Unterlage unter den Ellipsentrainer, zum Schutz des Bodens oder des Teppichs.

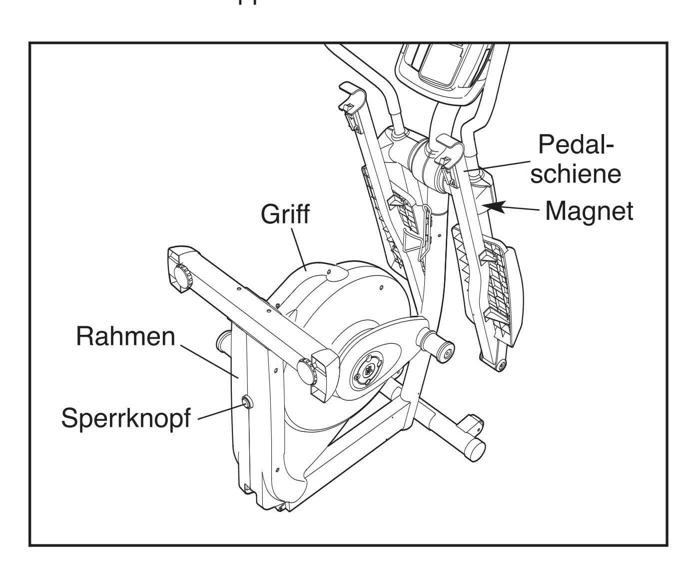
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

WIE MAN DEN ELLIPTISCHEN HEIMTRAINER ZUSAMMEN- UND AUSEINANDERKLAPPT

Wenn der elliptische Heimtrainer nicht verwendet wird, kann der Rahmen zusammengeklappt und weggestellt werden. Zunächst heben Sie den Riegel unter jeder Pedalschiene an und ziehen die Pedalschienen von den Buchsen der Kurbelarme ab.



Dann heben Sie die Pedalschienen, bis sie die Magneten der Oberkörperarme berühren; die Magnete halten die Pedalschienen fest. Halten Sie nun den Griff und heben Sie den Rahmen hoch, bis er in senkrechter Position einschnappt.

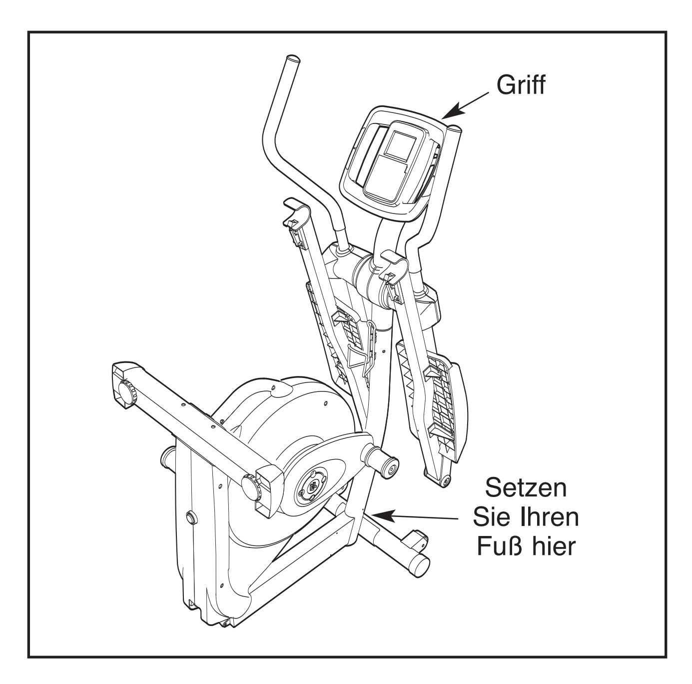


Um den Ellipsentrainer auseinander zu klappen, halten Sie den Griff, drücken Sie den Sperrknopf und lassen Sie den Rahmen langsam auf den Boden herunter.

Dann ziehen Sie die Pedalschienen von den Magneten an den Oberkörperarmen. **Danach heben Sie die Riegel unter den Pedalschienen** und stecken die Pedalschienen auf die Buchsen der Kurbelarme. Lassen Sie die Riegel los und achten Sie darauf, dass die Pedalschienen sicher auf den Kurbelarmen stecken.

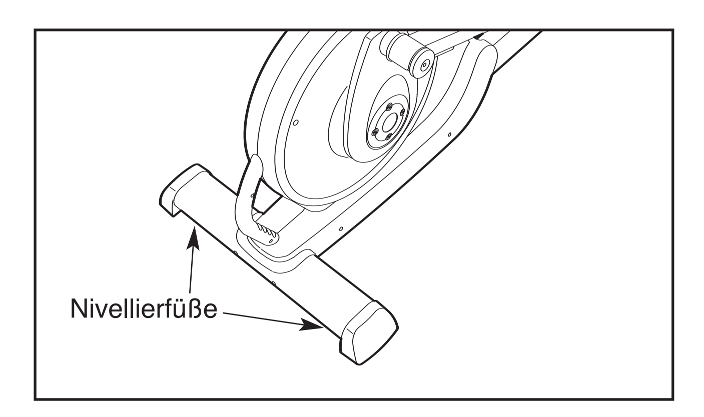
SO BEWEGT MAN DEN ELLIPSENTRAINER

Um den Ellipsentrainer zu bewegen, klappen Sie ihn zunächst wie links beschrieben zusammen. Als nächstes stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten den Transportgriff fest und stellen einen Fuß gegen die Mitte der vorderen Stützstange. Ziehen Sie am Transportgriff, bis der Ellipsentrainer auf den vorderen Rädern rollt. Bringen Sie den Ellipsentrainer vorsichtig an die gewünschte Stelle und stellen Sie ihn ab.



WIE MAN DEN ELLIPSENTRAINER EBEN STELLT

Wenn der Ellipsentrainer bei der Verwendung leicht auf dem Boden wackelt, schrauben Sie einen oder beide Nivellierfüße unter der hinteren Stützstange heraus, bis das Wackeln aufhört und das Gerät eben steht.

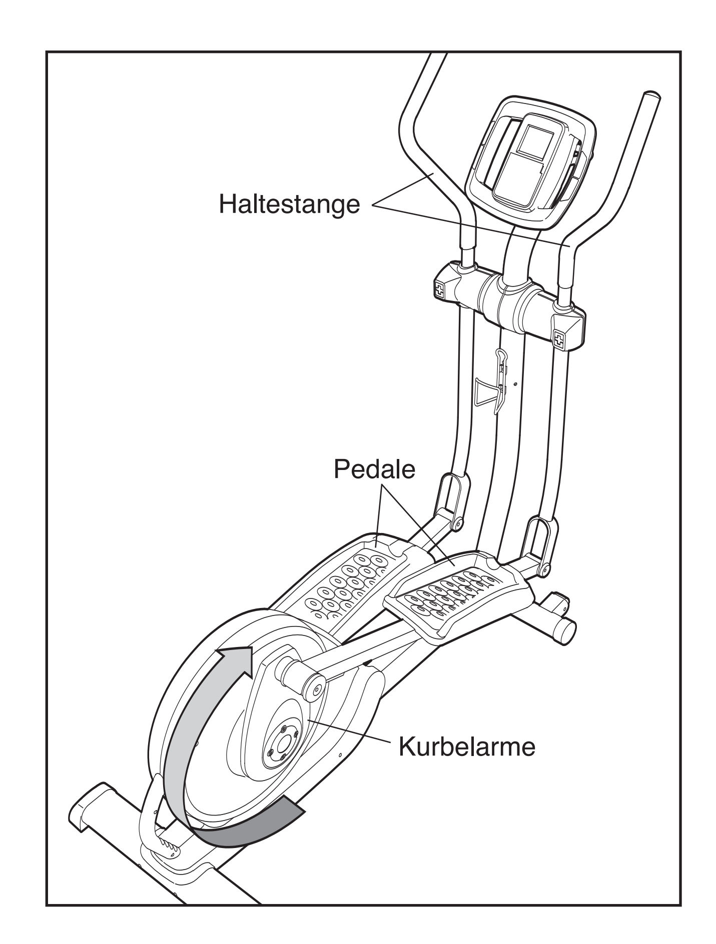


MIT DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

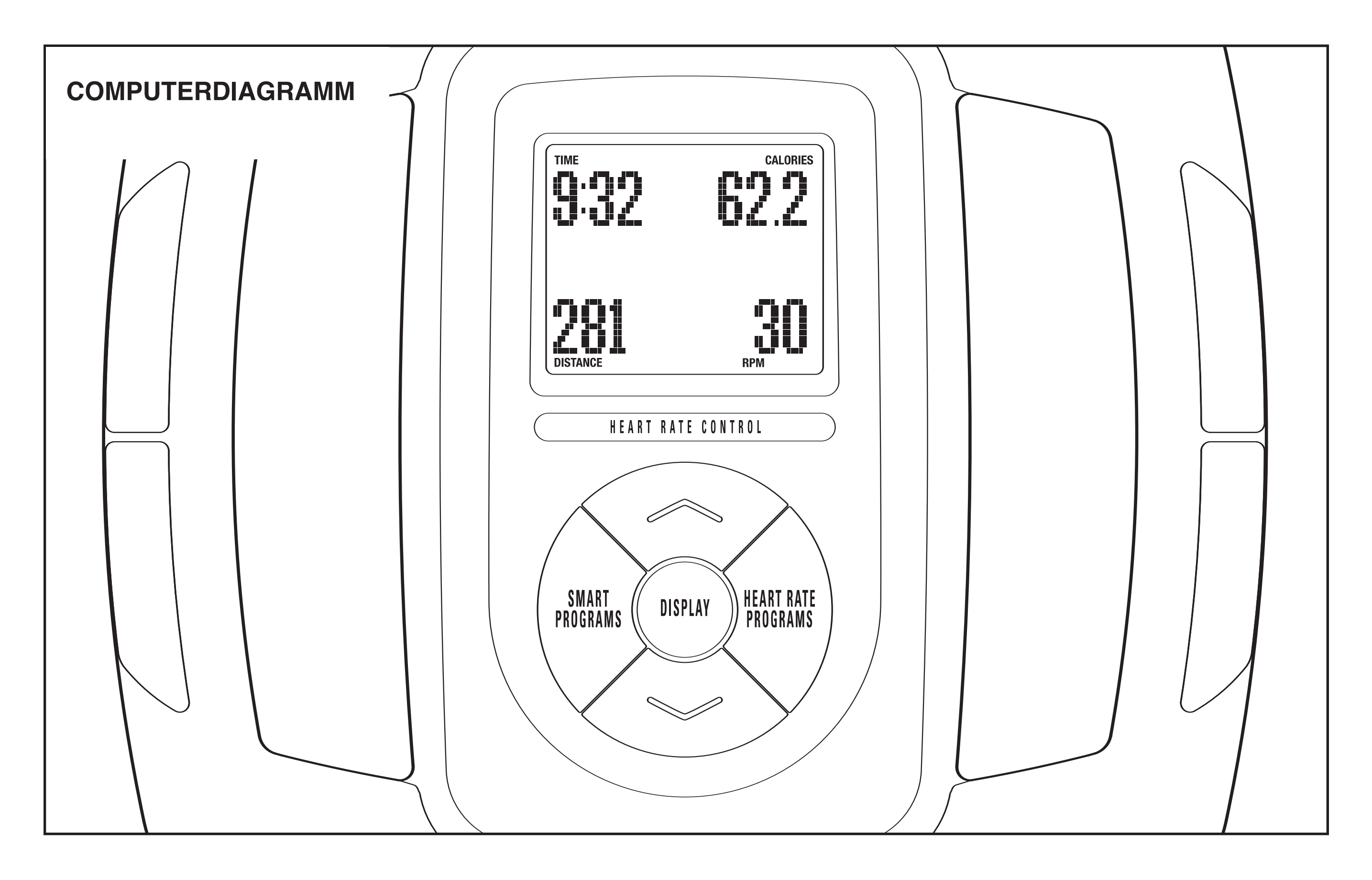
Um auf das Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an der Lenkstange fest und treten Sie vorsichtig auf das Pedal, das in der niedrigsten Position ist. Zunächst, steigen Sie auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden.

Anmerkung: Die Kurbelarme können in jede Richtung gedreht werden. Es wird empfohlen, dass Sie die Kurbelarme in die vom Pfeil rechts angegebene Richtung drehen; sie können die Kurbelarme jedoch zur Abwechslung auch in die andere Richtung drehen.

Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Anmerkung: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad; die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.



COMPUTERDIAGRAMM



COMPUTERMERKMALE

Der moderne Computer bietet eine Vielfalt von Merkmalen an, um Ihr Training angenehmer und effektiver zu gestalten.

Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Ellipsentrainers mit dem Drück einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriff-Pulssensor.

Der Computer ist mit acht “Smart-Programmen” ausgestattet, die automatisch den Widerstand der Pedale verändern und Sie dadurch zur Erhöhung Ihres Tempos zwingen während Sie durch ein wirkungsvolles Workout geführt werden.

Zusätzlich bietet der Computer zwei Herzfrequenzprogramme an, welche den Pedalwiderstand wechseln und Sie auffordern Ihr Tempo zu ändern um Ihre Herzfrequenz nahe der Zielherzfrequenz zu halten während Sie trainieren.

Um den manuellen Modus des Computers zu benutzen, siehe Seite 14. **Zur Verwendung eines Smart-Programmes,** siehe Seite 15. **Um ein Herzschlag-Programm zu benutzen,** siehe Seit 16.

BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

Anmerkung: Wenn sich auf dem Computer eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese.

1 **Fangen Sie an, radzufahren, um den Computer einzuschalten.**

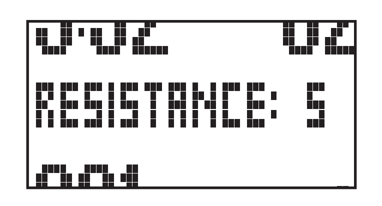
Ein paar Sekunden, nachdem Sie mit dem Treten begonnen haben, leuchtet die Anzeige auf.

2 **Wählen Sie den manuellen Modus.**



Jedesmal, wenn man den Computer einschaltet, ist automatisch der manuelle Modus eingestellt. Wenn Sie ein Programm gewählt haben, können Sie den manuallen Modus wieder einstellen, indem Sie dir Smart-Programm-Taste oder die Herzfrequenzprogramm-Taste mehrmals niederdrücken, bis die Worte MANUAL MODE in der linken, unteren Ecke der Anzeige erscheinen.

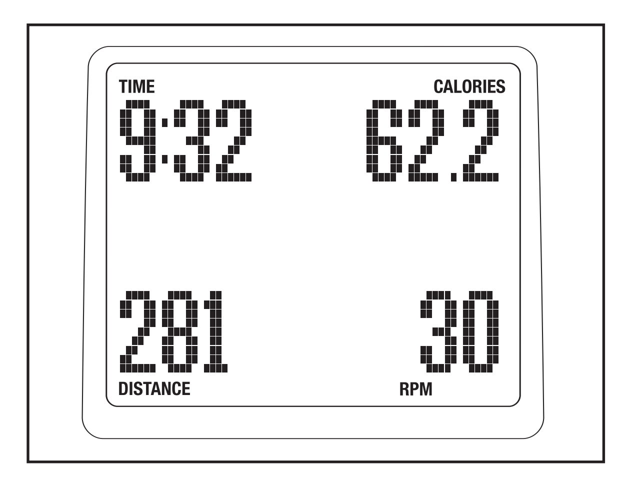
3 **Verstellen Sie den Widerstand der Pedale, wenn gewünscht.**



Während Sie radfahren können Sie den Widerstand der Pedale ändern, indem Sie die Zunahme- und Abnahme-tasten drücken. Es gibt 10 Widerstands Niveaus.Anmerkung: Es braucht einen Moment nachdem die taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad eingestellt haben.

4 **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

Die linke, obere Ecke der Anzeige gibt die vergangene Zeit an. Anmerkung: Wenn man ein Programm gewählt hat, dann gibt die Anzeige die noch im Programm verbleibende Zeit an anstatt der schon vergangenen Zeit.



Die linke, untere Ecke der Anzeige gibt die Distanz durch die Anzahl ganzer Umdrehungen, die man ausgeführt hat, an.

Die rechte, obere Ecke der Anzeige gibt die ungefähre Anzahl verbrannter Kalorien an. Die rechte, obere Ecke der Anzeige gibt auch Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor verwenden (siehe Schritt 5 auf Seite 15).

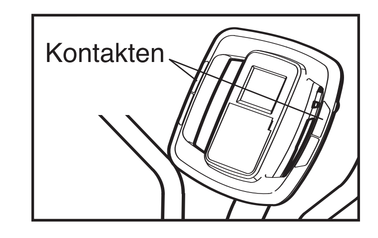
Die rechte, untere Ecke der Anzeige gibt das Fahrtempo in Umdrehungen pro Minute (rpm) an.

Die Mitte der Anzeige gibt für ein paar Sekunden die Widerstandseinstellung der Pedale an, und zwar jedes Mal, wenn sich diese verändert.

Man kann verschiedene Informationen auch vergrößert sehen. Drücken Sie die “Display”-Taste mehrmals, um Zeit und Distanz, Zeit und Kalorien oder Zeit und Geschwindigkeit zu sehen. Drücken Sie die “Display”-Taste nochmals, um dann wieder alle Informationen auf einmal zu sehen.

Der Computer bietet drei verschiedene Möglichkeiten zur Einstellung des Hintergrundlichts. Bei der “On”-Einstellung bleibt das Hintergrundlicht die ganze Zeit eingeschaltet. Um Batterien zu sparen, ist das Hintergrundlicht bei der “Auto”-Einstellung nur beim Treten eingeschaltet. Bei “Off” schaltet sich das Hintergrundlicht aus. Um eine dieser drei Möglichkeiten zu wählen, muss man die “Smart-Programm”- Taste mehrere Sekunden niedergedrückt halten. Dann drückt man die “Auf”-Taste, um die gewünschte Hintergrundlichtoption zu wählen. Um die Wahl einzuspeichern, drückt man dann die “Smart-Programm”-Taste nochmals.

5 **Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.**



Falls sich dünne Plastikfolie auf den Metall-kontakten des Handgriff-pulssensors befinden, entfernen Sie diese. Zum Messen Ihrer Herzfrequenz, halten Sie die Handflächen an die Metallkontakte des Handgriff-Pulssensors gedrückt. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**

Wenn Ihr Puls entdeckt wird, dann erscheinen erst ein, zwei oder drei Querstriche und dann die Herzfrequenz. Herzfrequenz im unteren Sichtfeld. Für genaueste Herzfrequenzdarstellung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten. Anmerkung: Wenn Sie den Handgriff-Pulssensor fortlaufend festhalten, zeigt die Anzeige Ihre Herzfrequenz für bis zu 30 Sekunden.

Wenn Ihre Herzfrequenz nicht abgebildet wird, achten Sie darauf, dass Ihre Hände in der angegebenen Position auf den Sensoren liegen. Bewegen Sie Ihre Hände möglichst wenig und greifen Sie die Kontakte nicht zu fest. Zur Wartung soll man die Metallkontakte mit einem weichen Tuch reinigen; **verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien, um die Kontakte zu reinigen.**

6 **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

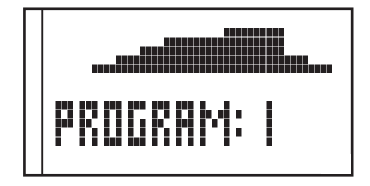
Wenn man die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegt, dann erklingt ein Ton und der Computer pausiert. Wenn die Pedale einige Minuten nicht bedient werden, geht der Computer aus und die Anzeigen werden zurückgesetzt.

BENUTZUNG EINES SMART-PROGRAMMS

1 **Fangen Sie an, radzufahren, um den Computer einzuschalten.**

Einen Moment, nachdem Sie mit dem Treten begonnen haben, wird die Anzeige aufleuchten.

2 **Wählen Sie ein Smart-Programm.**



Um eines der acht Smart-Programme zu wählen, drücken Sie die Smart-Programm-Taste mehrmals, bis “Program 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, oder 8” in der Anzeige aufscheint. Die Zeit und ein Profil der Widerstandseinstellungen des Programms werden ebenfalls in der Anzeige aufleuchten.

3 **Das Programm beginnt, anfangen, die Pedale zu treten.**

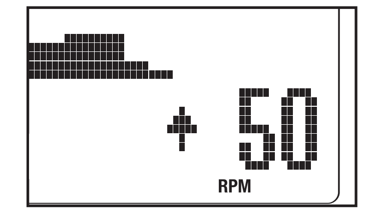
Jedes Programm ist in 20, 30 oder 45 ein-minuten-lange Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt ist eine Widerstandseinstellung und eine Tempoeinstellung programmiert. Anmerkung: Für zwei oder mehr aufeinanderfolgende Abschnitte können dieselben Widerstands-/Tempoeinstellungen programmiert sein.

Einige Sekunden lang erscheint die Widerstandseinstellung und die Zieleinstellung für die Umdrehungen pro Minute des ersten Abschnitts in der Mitte der Anzeige. Die Widerstandseinstellung wird auch durch die Höhe der blinkenden Zeilen des laufenden Abschnitts angedeutet. Die Widerstandseinstellungen der darauffolgenden Abschnitte erscheinen in den Zeilen rechts davon.

Wenn nur drei Sekunden des ersten Abschnitts eines Programms verbleiben, blinken sowohl die Spalte „Current Segment“ (laufender Abschnitt) als auch die rechte Spalte, es erklingt eine Reihe von Signalen. Sollte sich der Widerstand und/oder die Zieleinstellung für die Umdrehungen pro Minute verändern, dann erscheinen diese Einstellungen in der Anzeige, um Sie auf diesen Wechsel aufmerksam zu machen.

Wenn man den ersten Abschnitt vollendet hat, *bewegen sich alle Widerstandseinstellungen um eine Zeile nach links.* Die Widerstandseinstellung für den zweiten Abschnitt erscheint jetzt in der blinkenden Spalte für den laufenden Abschnitt, und der Widerstand des Ellipsentrainers wechselt entsprechend zu dieser Widerstandseinstellung. Anmerkung: Wenn alle Anzeigen der Spalte

laufender Abschnitt nach dem Umspringen der Widerstandseinstellung nach links aufleuchten, *können die Widerstandseinstellungen verringert werden, damit nur die höchsten Werte auf der Matrix erscheinen.*



Während des Trainings werden Sie dazu aufgefordert, in jedem Abschnitt das Fahrtempo nahe der Zieleinstellung für die Umdrehungen pro Minue zu halten. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet, dann soll man sein Tempo erhöhen. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach unten deutet, dann soll man sein Tempo verlangsamen. Wenn kein Pfeil in der Anzeige erscheint, dann soll man sein Tempo beibehalten.

Wichtig: Die Tempoeinstellungen sollten Sie nur motivieren. Ihr tatsächliches Tempo kann langsamer sein als die Tempoeinstellung. Achten Sie darauf, beim Training ein Tempo einzuhalten, dass für Sie angenehm ist.

Wenn der Widerstand des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung manuell verändern, indem man die "Auf"- oder "Ab"-Tasten betätigt. **Wichtig: Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandseinstellung des nächsten Abschnitts ein.**

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jedoch jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Signal ertönt und die Zeit blinkt in der Anzeige. Um es neu zu starten, treten Sie einfach weiter.

4 Verfolgen Sie mit Hilfe der Anzeige Ihren Fortschritt.

Sehen Sie Schritt 4 auf Seite 14.

5 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 15.

6 Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie Schritt 6 auf Seite 15.

BENUTZUNG EINES HERZFREQUENZPROGRAMM

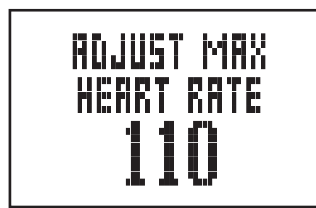
1 Fangen Sie an, radzufahren, um den Computer einzuschalten.

Einen Moment, nachdem man den Computer eingeschaltet, leuchtet die Anzeige auf.

2 Wählen Sie ein Herzfrequenzprogramm.

Um eines der zwei Herzfrequenzprogramme zu wählen, drücken Sie die Herzfrequenzprogramm-Taste ein- oder zweimal, bis das gewünschte Programm gewählt ist.

3 Geben Sie eine Zieleinstellung für die Herzfrequenz ein.



Wenn man ein Herzfrequenzprogramm wählt, erscheint die maximale Zielherzfrequenzeinstellung in der Mitte der Anzeige. Drücken Sie die Zunahme- und Abnahme-tasten, um diese Einstellung auf Wunsch zu verändern. Anmerkung: Wenn Sie die maximale Zielherzfrequenzeinstellung verändern, verändert sich der Intensitätsgrad des ganzen Programms.

Die Programmablaufzeit und ein Profil der Zielherzfrequenzeinstellungen des Programms erscheint dann in der Anzeige.

4 Halten Sie den Handgriff-Pulssensor.

Zur Verwendung des Handgriff-Pulssensors müssen Sie während des Programms die Handgriffe nicht ununterbrochen festhalten; sie sollten die Handgriffe jedoch regelmäßig anfassen, damit das Programm ordnungsgemäß ablaufen kann. **Jedesmal, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor halten, lassen Sie die Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Kontakten.**

5 Fangen Sie an zu treten, um das Programm zu starten.

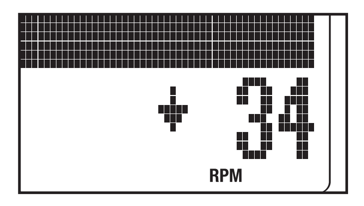
Jedes Herzfrequenzprogramm ist in 20 oder 30 ein-minuten-lange Abschnitte eingeteilt. Für jeden Abschnitt wird eine Herzfrequenzeinstellung programmiert. Anmerkung: Für zwei oder mehr aufeinanderfolgende Abschnitte kann dieselbe Herzfrequenzeinstellung programmiert sein.

Die Zieleinstellung für die Herzfrequenz des ersten Abschnitts wird in der blinkenden Spalte der Matrix für den laufenden Abschnitt dargestellt. Die Zieleinstellung für die Herzfrequenz der nächsten paar Abschnitte wird in den Spalten rechts dargestellt.

Wenn nur drei Sekunden des ersten Abschnitts verbleiben, blinken sowohl die Spalte für den laufenden Abschnitt als auch die rechte Spalte, *es erklingt eine Reihe von Signalen und alle Zieleinstellungen für die Herzfrequenz springen eine Spalte nach links*. Die Zieleinstellung für die Herzfrequenz für den zweiten Abschnitt erscheint jetzt in der blinkenden Spalte für den laufenden Abschnitt.

Während Sie die Pedale treten vergleicht der Computer regelmäßig Ihre Herzfrequenz mit der Zielfrequenzeinstellung für den laufenden Abschnitt. Falls Ihre Herzfrequenz zu weit unter oder über der eingestellten Herzfrequenz liegt, wird der Widerstand der Pedale automatisch erhöht oder gesenkt, um Ihre Herzfrequenz der Zieleinstellung für die Herzfrequenz anzupassen.

Sie werden auch dazu aufgefordert werden, mit ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach oben deutet, dann soll man sein Tempo erhöhen. Wenn ein Pfeil in der Anzeige erscheint, der nach unten deutet, dann soll man sein Tempo verlangsamen. Wenn kein Pfeil in der Anzeige erscheint, dann soll man sein Tempo beibehalten.



Wichtig: Achten Sie darauf, beim Training ein Tempo einzuhalten, dass für Sie angenehm ist. Anmerkung: Man kann die Widerstandseinstellungen manuell verändern; wenn man diese jedoch verändert, ist es möglich, dass man die Zielherzfrequenz nicht erreicht. Wenn der Computer dann Ihre tatsächliche Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenz vergleicht, verändert sich der Widerstand der Pedale möglicherweise automatisch, um Ihre Herzfrequenz näher an die Zielherzfrequenz heranzubringen.

Das Programm läuft auf diese Weise weiter, bis der letzte Abschnitt zu Ende kommt. Man kann das Programm jedoch jederzeit anhalten, indem man einfach aufhört, die Pedale zu bewegen. Ein Signal ertönt und die Zeit blinkt in der Anzeige. Um das Programm wieder aufzunehmen, fangen Sie einfach wieder an zu laufen.

6 Verfolgen Sie mit Hilfe der Anzeige Ihren Fortschritt.

Sehen Sie Schritt 4 auf Seite 14.

7 Messen Sie auf Wunsch Ihre Herzfrequenz.

Sehen Sie Schritt 5 auf Seite 15.

8 Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Sehen Sie Schritt 6 auf Seite 15.

WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

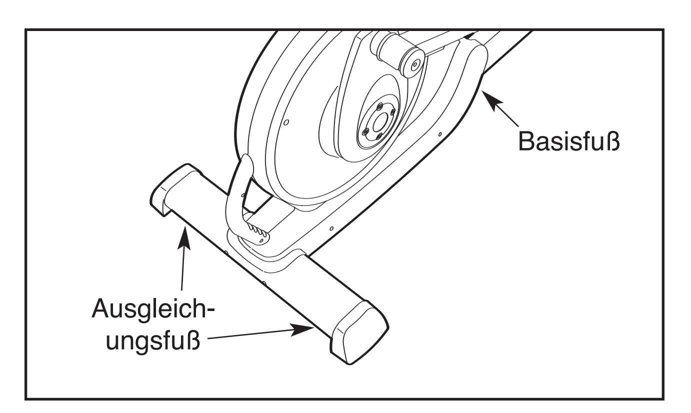
Zur Reinigung des Ellipsentrainers verwenden Sie ein feuchtes Tuch und ganz wenig milden Reiniger. **Wichtig: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

DIE BATTERIEN ERSETZEN

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden; die meisten Computer-Probleme sind auf niedere Batterien zurück zu führen. Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 7 zwecks Ersatz-Instruktionen.

DEN ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

If the elliptical exerciser rocks slightly on your floor during use, turn one or both of the leveling feet beneath the rear stabilizer until the rocking motion is eliminated.



PULSSENSOR FEHLERSUCHEN

- Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen während Sie den Handgriff-Pulssensor benutzen. Übermäßige Bewegung kann die Lesung der Pulsfrequenz beeinträchtigen.
- Halten Sie die Metallkon-takte nicht zu fest, da dadurch die Herschlagwerte beeinträchtigt werden können.
- Um die beste Lesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 30 Sekunden.
- Für optimale Leistung des Handgriff-Pulssensors, sollen die Metallkontakte mit einem weichen Tuch geputzt werden—**benutzen Sie keinen Alkohol, keine Schleifmittel, oder Chemikalien.**

WIE MAN DAS DURCHBIEGEN IN DER MITTE DES ELLIPSENTRAINERS ELIMINIERT

Falls der Ellipsentrainer sich bei der Benutzung durchbiegt, drehen Sie den Basisfuß solange (siehe Abbildung links), bis dies nicht mehr geschieht.

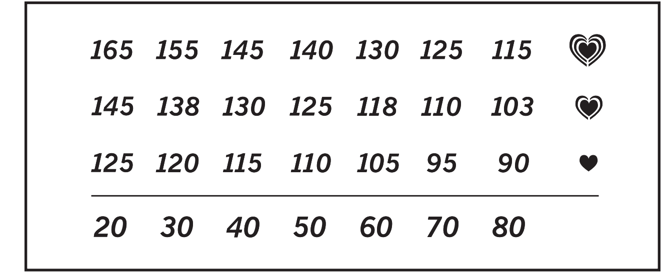
TRAININGSRICHTLINIEN

> ## ⚠ WARNUNG:
>
> **Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt besonders für all diejenigen, die über 35 Jahre sind oder schon gesundheitliche Probleme haben oder gehabt haben.**
>
> **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Pulzfrequenz angeben.**

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung eines persönlichen Trainingsprogrammes behilflich sein. Denken Sie daran, dass gute Ernährung und angemessene Pausen wesentlich zum Erfolg beitragen.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Egal, ob Sie abnehmen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken wollen, ist der Schlüssel zum Erfolg die richtige Übungsintensität. Der Indikator für die richtige Übungsintensität ist die Pulsfrequenz. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlene Pulsfrequenz zum Kalorienverbrauch und maximalem Fettabbau sowie für Herz-Kreislauf- (Aerob-) Training.



165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Um Ihre richtige Pulsfrequenz zu bestimmen, müssen Sie oben im Diagramm Ihr Alter finden. (Die Altersangaben sind auf die nächsten zehn Jahre abgerundet.) Die drei Zahlen unter Ihrer Altersangabe zeigen Ihren persönlichen Trainingsbereich. Die zwei niedrigere Zahlen sind die empfohlene Pulsfrequenzen zum Kalorienverbrauch; die höchste Zahl ist die empfohlene Pulsfrequenz zum aeroben Training.

Fettabbau

Um Fette wirkungsvoll abzubauen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum hinweg trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings baut der Körper leicht zugängliche *Kohlenhydrat-Kalorien* zur Energiegewinnung ab und fängt erst dann an, gespeicherte *Fett-Kalorien* abzubauen. Wenn es Ihr Ziel ist, abzunehmen, dann steigern Sie die Intensität Ihres Trainings bis Ihr Puls die niedrigste Zahl in Ihrem Trainingsbereich erreicht hat.

Zum maximalen Fettabbau müssen Sie die Intensität des Trainings so weit steigern, bis Ihr Puls bei der mittleren Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

Aerob-Übung

Wenn es Ihr Ziel ist, Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, dann empfehlen wir Aerob-Übung. Aerob-Übung ist eine Aktivität, die grössere Mengen an Sauerstoff über einen längeren Zeitraum hinweg benötigt. Das wiederum regt das Herz an, vermehrt Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für Aerob-Übung müssen Sie die Intensität Ihrer Übungen so weit steigern, bis Ihr Puls bei der höchsten Zahl Ihres Trainingsbereiches liegt.

TRAININGS-RICHTLINIEN

Jedes Training sollte folgendes beinhalten:

Ein Warm-Up, das aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichter Übungen besteht. Ein richtiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, steigert die Pulsfrequenz und den Kreislauf und bereitet somit den Körper für das Training vor.

Übungen innerhalb Ihres Trainingsbereiches, die aus 20 bis 30 Minuten Übungen, bei dem Ihr Pulsschlag innerhalb Ihres Trainingsbereiches liegt. Anmerkung: Während der ersten Wochen sollte dieses Training 20 Minuten nicht überschreiten.

Eine Abkühlung, die aus 5 bis 10 Minuten Dehnen besteht. Das steigert die Flexibilität der Muskeln und wirkt eventuellen Problemen nach dem Training entgegen.

ÜBUNGSHÄUFIGKEIT

Zur Verbesserung oder Erhaltung Ihrer Kondition sollten Sie dreimal pro Woche trainieren und mindestens einen Tag Pause dazwischen einlegen. Nach einigen Monaten regelmässigen Trainings können Sie nach Wunsch bis zu fünf mal pro Woche trainieren. Denken Sie daran, dass Sie nur dann Ihr Ziel erreichen, wenn Sie Ihr Training regelmässig und positiv angehen.

TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVEL4986.0

R0806A

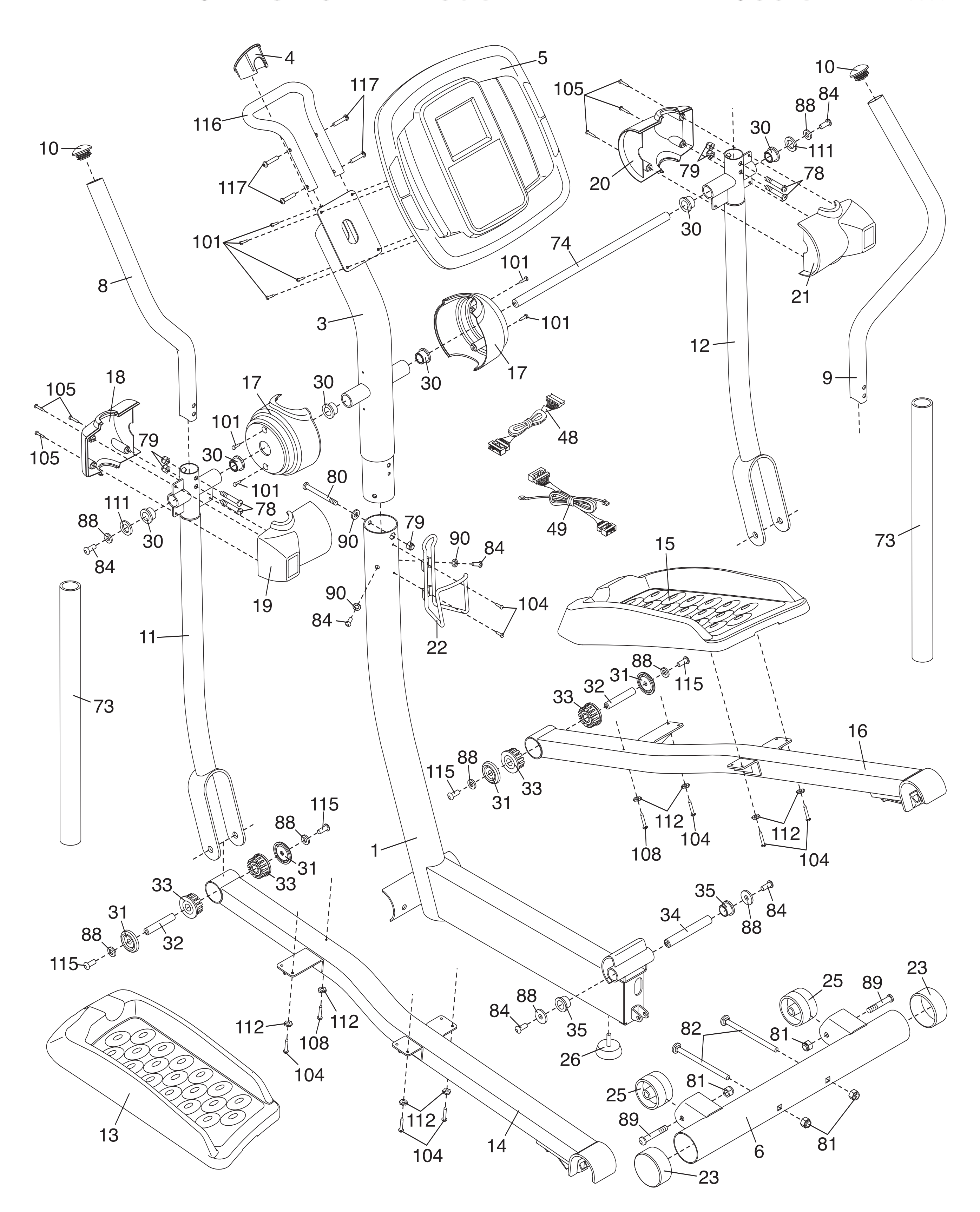
Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Basis
2	1	Rahmen
3	1	Pfosten
4	1	Pfostenendkappe
5	1	Computer
6	1	Vordere Stützstange
7	1	Hintere Stützstange
8	1	Linke Haltestange
9	1	Rechte Haltestange
10	2	Haltestange-Endkappe
11	1	Linker Oberkörper-Arm
12	1	Rechter Oberkörper-Arm
13	1	Linkes Pedal
14	1	Linke Pedalschiene
15	1	Rechtes Pedal
16	1	Rechte Pedalschiene
17	2	Abdeckung des Pfostens
18	1	Linke vordere Haltestange-Abdeckung
19	1	Linke hintere Haltestange-Abdeckung
20	1	Rechte vordere Haltestange-Abdeckung
21	1	Rechte hintere Haltestange-Abdeckung
22	1	Wasserflaschenhalter
23	2	Vordere Stützstange-Endkappe
24	2	Rechte Stützstange-Endkappe
25	2	Rad
26	1	Basisfuß
27	2	Ausgleichfuß
28	1	Linke Seitenschützplatte
29	1	Rechte Seitenschützplatte
30	6	Oberkörper-Buchse
31	4	Abdeckung der Pedalschiene
32	2	Achse der Pedalschiene
33	4	Buchse der Pedalschiene
34	1	Basis-Achse
35	2	Basis-Buchse
36	2	Kurbel-Arm
37	2	Innere Kurbelabdeckung
38	2	Kurbelnabe
39	1	Abstandshalter der Rolle
40	1	Rolle
41	2	Hintere Kurbel-Abdeckung
42	4	Kurbel-Buchse
43	2	Hülse der Kurbel-Buchse
44	2	Kurbellagersatz
45	1	Kurbel
46	1	Abstandshalter des Kurbels
47	2	Sicherungsring des Kurbels
48	1	Oberer Kabelbaum
49	1	Unterer Kabelbaum
50	1	Membranenschalter/-kabel
51	1	Riemen
52	1	Schwungrad
53	1	C-förmiger Magnet
54	1	Rollenzug
55	1	Magnet
56	1	Feder
57	1	Spannunghalter
58	1	Klammer für die Spannung
59	1	Klemme
60	1	Halter des Membranenschalters
61	1	Basis-Bolzen
62	2	Abstandhalter der Hebelklammer
63	2	Federstecker
64	1	Hebelklammer
65	1	Drehklammer
66	2	Abstandshalter der Dreh-Klammer
67	1	Rahmen-Bolzen
68	1	Sperrknopf
69	1	Kabel-Klemme
70	1	Motor
71	1	Rolle der Widerstandskabel
72	1	Widerstandskabelsatz
73	2	Schaumstoffgriff
74	1	Dreh-Achse
75	2	Nabe-Abdeckung
76	2	Äußere Kurbelabdeckung
77	2	Schwungradklammer
78	4	M8 x 41mm Linsenschraube
79	7	M8 Kontermutter
80	1	M8 x 69mm Linsenschraube
81	4	M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
82	2	M10 x 80mm Schraube mit Vierkantansatz
83	2	M10 x 127mm Linsenschraube
84	6	M8 x 23mm Linsenschraube
85	1	M6 x 10mm Linsenschraube
86	2	Kurbel-Schraube
87	8	Nabe-Schraube
88	10	M8 Scheibe
89	2	M10 x 60mm Linsenschraube
90	3	M8 Federring
91	1	Abstandshalter des Schwungrads
92	1	Scheibe des Schwungrads
93	1	Sprengring des Schwungrads
94	4	Lagersitzschraube
95	1	Anschlagschraube

Nr.	Zahl	Beschreibung
96	1	M8 x 35mm Schraube
97	1	E-Klipp
98	4	Rolle-Schraube
99	2	Kurbelbeilegscheibe
100	2	M4 x 25mm Schraube
101	8	M4 x 16mm Halbrundschraube
102	4	Motor-Scheibe
103	27	M4 x 16mm Schraube
104	8	M4 x 14mm Schraube
105	6	M4 x 32mm Halbrundschraube
106	2	M8 x 31mm Schraube mit Ansatzschaft
107	4	M4 x 12mm Schraube
108	2	M4 x 45mm Schraube
109	2	Große Wellenscheibe
110	2	M8 kleine Scheibe
111	2	Federscheibe
112	8	Zahnscheibe
113	1	M10 Scheibe
114	1	M6 Mutter
115	4	M8 x 23mm Schraube mit Ansatzschaft
116	1	Transport-Griff
117	4	Transport-Griff-Schraube
#	2	Innensechskantschlüssel
#	1	Schmiermittel
#	1	Bedeinungsanleitung

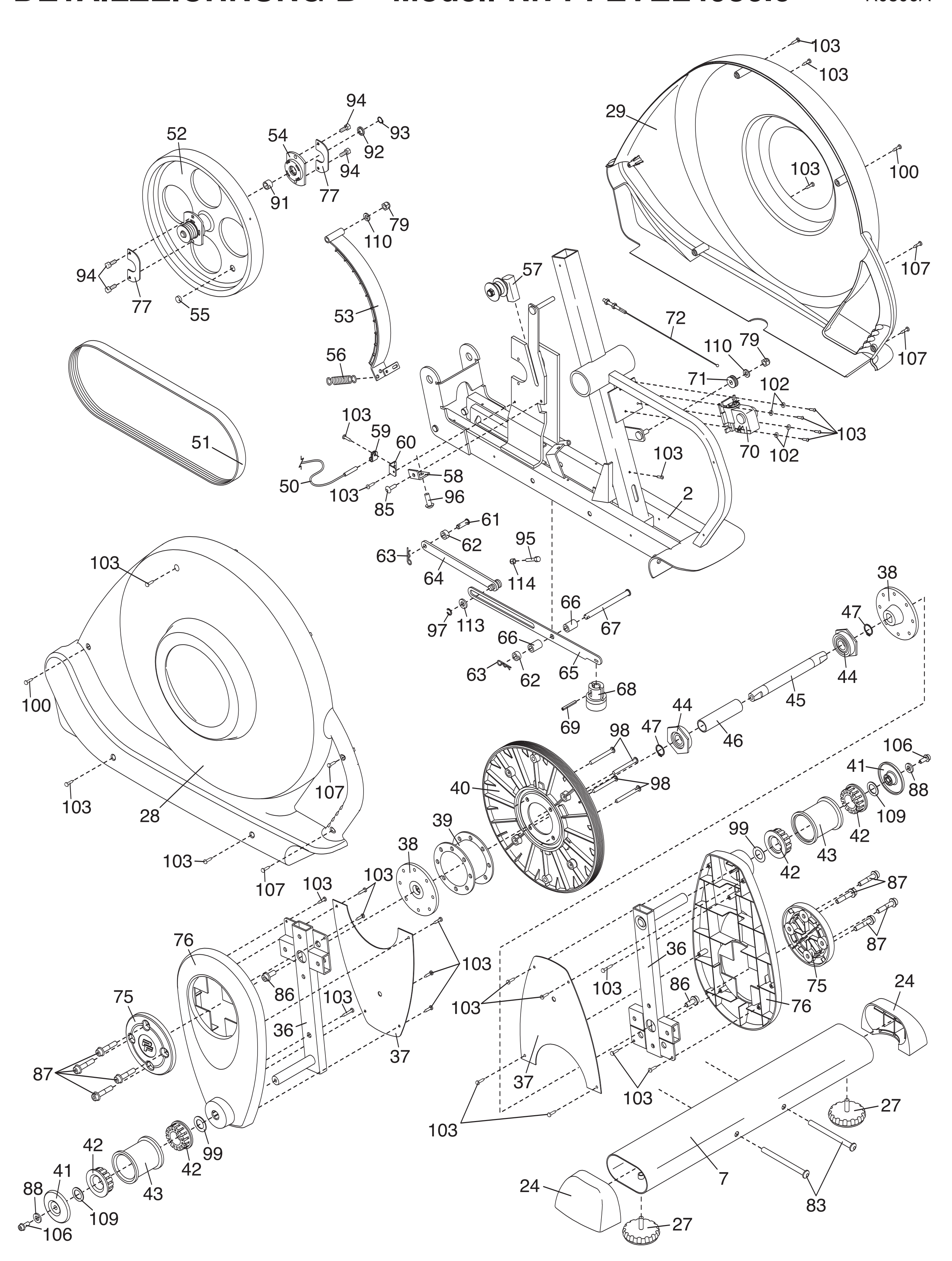
Anmerkung: # weißt auf ein nicht-abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.

DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. PFEVEL4986.0

R0806A



DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. PFEVEL4986.0 R0806A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (PFEVEL4986.0)
- den NAMEN des Produktes (PROFORM 690 HR Ellipsentrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Anleitung)
- die BESTELLNUMMER und die BESCHREIBUNG der Teile (sehen Sie Seite 20–23).

Teile-Nr. 242194 R0806A